

MITT FRAMGÅNGSÅR

Alexander Warg-Pärleros

FORUM



Bokförlaget Forum

Box 3159, 103 63 Stockholm

www.forum.se

Copyright © Alexander Warg-Pärleros 2020

Grafisk form Ingrediensen AB

Tryckt hos Livonia Print, Lettland 2020

ISBN 978-91-37-15715-3

NAMN

DATUM

Innehåll

START

| | |
|----------------------|----|
| #mittframgångsår | 9 |
| Din framgångskickoff | 13 |
| Framgångskickoff 2.0 | 22 |
| Så använder du boken | 27 |

KVARTAL 1

| | |
|-------------------------------|----|
| Bädda sängen varje dag | 36 |
| Fråga dig själv varför | 38 |
| Gå dig till ett bättre minne | 40 |
| Värdera din tid | 42 |
| En lyx om dagen för hälsan | 44 |
| Inget koffein på sju dagar | 46 |
| Rör på dig femton minuter | 48 |
| Tre frågor för ett bättre liv | 51 |
| Skippa sockret i sju dagar | 52 |
| Upp och stå – cykla och gå | 54 |
| Skär ner på din skärmtid | 56 |
| Lär dig snacka snyggt | 58 |
| Sluta klaga! | 60 |
| Bli produktiv | 62 |
| Avstämning | 64 |

KVARTAL 2

| | |
|--------------------------------|----|
| Veckogenomgång | 68 |
| Ta en power nap om dagen | 70 |
| Kolla mejlen på bestämda tider | 72 |
| Lägg bort mobilen hemma | 74 |
| Ge tre komplimanger om dagen | 76 |
| Skriv tacksamhetsdagbok | 78 |
| Stäng ner dina sociala medier | 80 |
| Mötet som förändrade allt | 83 |
| Få koll på dina alkoholvanor | 84 |
| Bli vän med din inre kritiker | 86 |
| Ät veganskt i en vecka | 88 |
| Börja dagen med att dansa | 90 |
| Gör en runstreak | 92 |
| Lär dig ACT | 94 |
| Avstämning | 96 |

KVARTAL 3

| | |
|--|-----|
| Repetera något du vill lära dig | 100 |
| Meditera i 100 andetag | 102 |
| Skapa ett mer minnesvärt liv | 104 |
| Face your fears | 106 |
| Skriv ner tre saker du är stolt över | 108 |
| Berätta för en person om dagen vad hen betyder för dig | 110 |
| Duscha kallt varje morgon | 112 |
| För att få något du aldrig har haft, måste du göra något du aldrig har gjort | 115 |
| Släpp loss ditt inre barn | 116 |
| Bli mer allmänbildad | 118 |
| Byt ut dina möten | 120 |
| Gå upp klockan 5 varje morgon | 122 |
| Öva dig på medveten närvaro | 124 |
| Bli en vinnare – stå i power pose | 126 |
| Avstämning | 128 |

KVARTAL 4

| | |
|--|-----|
| Ta ut segern i förskott | 132 |
| Ge någon en hjälpande hand | 134 |
| Ta en paus från nyheter | 136 |
| Skippa multitasking | 138 |
| Ät varje måltid med medveten närvaro | 140 |
| Hitta den mest intressanta människan i ditt liv | 142 |
| Onanera mera | 144 |
| Stärk ditt självförtroende | 147 |
| Öva dig på muskulär avslappning | 148 |
| Ändra "jag är" till "jag känner/ gör/har ..." | 150 |
| Visualisera mera | 152 |
| Skratta och bli en glädjespridare | 154 |
| Fördjupa din relation och öka kärleken | 156 |
| Årsavstämning | 158 |

MÅL

| | |
|--------------|-----|
| Anteckningar | 164 |
| Inspiration | 175 |
| Tack | 176 |

**"All förändring är svår
i början, rörig i mitten
och underbar på slutet"**

Robin Sharma

#mittframgångsår

FÖRORD

Livet förändras hela tiden, oavsett om du väljer det själv eller inte. Men det är stor skillnad mellan att bara åka med och fråga dig själv vad som egentligen händer mot om du väljer att aktivt ta makten över ditt liv för att kunna gå i den riktning som leder dig dit du vill.

Mitt liv har förändrats mycket genom åren och när jag tittar tillbaka på min barndom och uppväxt har jag gjort en lång resa. Min pappa försvann när jag bara var två år gammal, vilket har följt mig genom hela livet. Relationen till min mamma var inte heller helt okomplicerad, så vuxna förebilder är något jag har saknat och ständigt letat efter. När jag hamnade i fosterfamilj i tonåren träffade jag stabila och trygga vuxna som har haft stor betydelse för mig och min utveckling. Från att vara på väg åt helt fel håll till att faktiskt lyckas komma tillbaka på rätt bana igen. Men jag tänker ofta på att det lika gärna hade kunnat vara jag som tagit en överdos och dött istället för en av killarna på boendet där jag var ett tag. Idag har jag ingen kontakt alls med min mamma och även om jag faktiskt träffade min pappa för något år sen så kommer vi aldrig knyta den typen av band som finns mellan förälder och barn i en normal relation. Den här otrygga anknytningen som jag har med mig från min uppväxt har gett mig problem i vuxna relationer men tack vare

att jag har jobbat hårt med mig själv på många sätt har jag lärt mig att våga skapa djupa band med andra, och att ge och ta emot kärlek. Det är en av mina största framgångar.

Den stora förändringen kom när jag bestämde mig för att möta mina inre rädslor och sätta tydliga mål inom alla områden i livet. Då förbättrades det avsevärt. När *Framgångsboken* kom ut levde jag ihop med Ida. Idag lever vi *tillsammans* och det är en väsentlig skillnad. När jag började göra aktiva val ledde det bland annat till att Ida idag är min fru och mamma till vår son. Att se vår son växa upp har också gett mig ett helt nytt perspektiv på tid. Hans utveckling tydliggör tiden som ständigt tickar, tydliggör att du och jag varje dag måste välja att ta vara på livet som faktiskt bara är oss till låns. Det är som min stora manliga förebild och egentligen det närmsta fadersgestalt jag kan komma, Björn Natthiko Lindeblad sa under ett av våra samtal: "Ingen har garanti på ett hjärtslag eller andetag till."

Genom Framgångspodden har jag under åren haft den stora äran att få låna andra människors tid och erfarenheter. Det har förändrat mig och min syn på vad framgång är. Björn säger även att: "Framgång är att hitta sin gåva och sedan ge bort den". Framgång för mig är framför allt att må bra. Det är att spendera tid i meningsfulla relationer med människor jag tycker om och att skapa mening för andra. Jag vill optimera min lånade tid på jorden genom att göra skillnad för dig och andra runt omkring oss. Jag vill att du ska hitta ditt syfte, ditt varför och livets verkliga mening.

Idag utsätts vi konstant för yttre stimuli och distraktioner från notiser och sociala medier. Det finns många bra saker med tekniken, men det kräver också

att du hittar strategier och verktyg för att du ska kunna överrösta bruset och lyssna inåt. Sanningen är att 98 procent av oss inte kan utföra flera uppgifter samtidigt. Vad vi egentligen gör är att skifta mellan olika uppgifter och därmed utför vi allting lite sämre. Med denna bok vill jag istället hjälpa dig att göra motsatsen.

Den här boken innehåller visserligen push, men inte i form av notiser. Här ger jag dig mina absolut bästa tips och råd, frågor, övningar och utmaningar för att du ska optimera, effektivisera och revolutionera ditt liv. Boken innehåller 52 veckoutmaningar inom olika områden. Efter det här året kommer du förhoppningsvis att ha förbättrat dig inom en mängd av dessa, vilket sammantaget ger ett större resultat än du kan tänka dig.

Kom ihåg att livet förändras hela tiden, vare sig du vill eller inte. I och med att du precis har läst de här raderna har du också visat att du är beredd att ta ansvar för ditt liv. Du vill något och kommer att se till att ta dig dit. Jag ser fram emot att göra den här resan tillsammans med dig och alla våra framgångsvänner och genom att dela våra erfarenheter på sociala medier under #mittframgångsår kan vi inspirera och hjälpa varandra framåt. Låt oss göra det här *tillsammans*.

Stort lycka till!

Bästa hälsningar från din vän

Alexander Warg-Pärleros

Stockholm, 20 oktober 2020

Din framgångskickoff

SKAPA ETT MENINGSFULLT LIV

Vad är ditt varför i livet? Gemensamt för majoriteten av dem som lyckas nå sina mål är att de regelbundet prioriterar reflektion. Genom att reflektera skapar du erfarenheter av det du har varit med om. Du lär dig inte bara något utan förstår framför allt vad du har lärt dig.

Dessutom ger du dig själv möjligheten att stanna upp och fråga dig vart du vill i livet. I vardagens het är det alltför lätt att rusa på utan att tänka efter åt vilket håll du ska, eller som supercoachen Christer Olsson brukar säga: "Vart är du på väg och vill du dit?"

Ställ dig själv frågan då och då om det du gör för tillfället faktiskt kommer att ta dig närmare ditt mål. Om du inte vet vart du ska spelar det inte så stor roll vilken väg du tar, men om du förväntar dig att nå en specifik destination kan det vara bra att skriva in rätt adress i gps:en. Annars är risken att du gång på gång kör vilse. Du behöver kort och gott skriva ner dina mål.

Att du skriver ner dina mål är viktigt, men att du vet varför dina mål är viktiga har ännu större betydelse.

Med ett starkt varför hittar du alltid en väg framåt. Dessutom gör du resan mot dina mål både enklare, effektivare och roligare och det är framför allt resan i sig som får dig att växa, utvecklas och lära dig nya saker om dig själv och ditt varför.

Jag tänker ofta på mitt möte med Carolina Klüft i Framgångspodden där hon ständigt återkommer till vikten av att ha en inre drivkraft till varför man, som i hennes fall, pressar sig själv till att träna väldigt hårt under lång tid. Det hjälper inte vad andra tycker och tänker. Drivkraften måste komma inifrån dig. För Carolina var den viktigaste anledningen att hon älskade att träna och att hon alltid har gillat att göra sitt bästa. Oavsett förutsättningar har hon gett 100 procent i alla lägen vilket utvecklade och utmanade henne samtidigt som hon kände att hon ständigt lärde sig nya saker. Hennes mål eller varför var aldrig att bli världsmästare – hon älskade att träna. Precis som jag älskar att lyssna på framgångsrika människor och dela med mig av de erfarenheterna i min podd. Förstår du nu vikten av ett starkt varför bakom det du gör och hur det i slutänden mer än något annat påverkar om du lyckas eller inte?

Jag får ofta frågan om hur man hittar sitt varför. I många fall när det kommer till personlig utveckling tycker jag att "hitta" är fel ord och att "skapa" är bättre. Men i det här fallet tycker jag att just "hitta" är helt rätt sätt att uttrycka det på. Jag är nämligen övertygad om att vi alla har ett alldeles eget varför, men att många av oss tappat bort det bland alla normer, förväntningar och föreställningar om vad vi borde vilja göra.

Jag vet att vi alla kan hitta vårt varför, men det kräver att du kopplar bort omvärlden och lyssnar inåt och därför kommer jag att ge dig flera utmaningar i boken



**Carolina Klüft
gästade Fram-
gångspodden
i avsnitt 219.**

där du får träna dig på att stanna upp och gå på djupet i dig själv genom till exempel meditationsövningar. Det här är något jag försöker göra kontinuerligt men även gör ordentligt en gång varje år när jag håller en framgångskickoff för mig själv. Jag skrev en del om det i *Framgångsboken*, så du som har läst eller lyssnat på den känner säkert igen det här verktyget. Kort sammanfattat kopplar jag bort omvärlden under en hel helg för att reflektera över vad jag åstadkommit under det gångna året och för att sätta nya mål för det kommande.

Här får du min modell för att skapa din egen Framgångskickoff. Och för att utmana dig själv lite extra får du som en bonus även några andra inspirerande sätt att skapa fokus och utrymme i arbetet att jobba fram dina egna mål. Oavsett vilken modell du väljer ger du ditt eget framgångsår den bästa starten genom att göra en kickoff med dig själv.

Framgångsåret startar med framgångskickoff

Det finns inget universellt sätt att bygga sin framgångskickoff. Viktigast är att det känns rätt just för dig. Det är då du har bäst förutsättningar att se till att den verkligen blir av och ger resultat. Jag har genom åren samlat på mig tips och råd från några av de främsta entreprenörerna och vill dela med mig av dem till dig. En framgångskickoff innebär att du under en eller flera dagar skapar ett tillfälle att sammanfatta året som har gått, utvärderar dina mål och sätter nya för det kommande året.

För mig passar en helg bäst för framgångskickoffen. Under den helgen avskärmar jag mig från omvärlden,

stänger ner sociala medier och boostar kropp och sinne med det som får mig att känna ett inre lugn och som ökar min kreativitet. För mig är det i en miljö nära naturen där jag kan träna och promenera ostört. Studier visar nämligen att rörelse ökar både vår kreativitet och produktivitet. Därför är det viktigt att du rör på dig i någon form för att du ska få ut så mycket som möjligt av din framgångskickoff, var du än befinner dig.

Planeringen av din framgångskickoff

DATUM OCH PLATS

SYFTET MED MIN FRAMGÅNGSKICKOFF

MINA FÖRVÄNTNINGAR

SÅ HÄR VILL JAG KÄNNA

DETTA BEHÖVER JAG FÖR ATT KÄNNA SÅ

DETTA BEHÖVER JAG AVSKÄRMA MIG FRÅN

Framgångsfrågor

Här följer tips på frågor du kan inleda din framgångs-kickoff med. Skriv ner dina svar utförligt, det gör att det blir mer kraftfullt. Dessutom kan du gå tillbaka och läsa igenom vad du svarat vid ett senare tillfälle för att få inspiration och motivation att fortsätta framåt.

När du har svarat på de lite större frågorna är det dags att gå mer på djupet. Jag brukar dela in processen i tio tydliga uppgifter som hjälper mig att identifiera mina mål och ge en konkret handlingsplan för att nå dem.

VAR ÄR JAG NU?

VAD HAR JAG FÖR MÅL?

VAD BEHÖVER JAG GÖRA FÖR ATT NÅ DIT?

VILKEN INSTÄLLNING BEHÖVER JAG HA?

VAD ÄR MITT VARFÖR?

Framgångskickoffens 10 nyckeluppgifter

Uppgift 1

Skriv ner 100 saker som du vill ha och drömmer om i livet. Inget är för stort eller smått för den här listan, bara ös på!

Uppgift 2

Stjärnmarkera målen i din 100-lista som känns viktigast för dig och som maximerar din framgång.

Uppgift 3

Skapa en topp 10-lista utifrån dina stjärnmål och rangordna dem från 1 till 10.

Uppgift 4

Bli mer specifik kring vad du vill uppnå på din topp 10-lista genom att konkretisera och kvantifiera målen. Forskning visar att konkreta, mätbara mål är lättare att uppfylla än mer generellt hållna.

Uppgift 5

Skriv ner ett varför till varje mål på din topp 10-lista.

Uppgift 6

Skapa en egen framgångstavla utifrån din topp 10-lista genom att välja bilder som hjälper dig att visualisera dina mål och sätt den så att du kan se den varje dag. Ta gärna med en bild på dig själv som du tycker om så att bilderna på tavlan får en tydlig koppling till dig och dina mål.



Det finns utrymme för anteckningar i slutet av boken.

Uppgift 7

Se till att du fokuserar på rätt förebilder. Hitta personer med tydliga kopplingar till dina mål att inspireras av. Följ deras exempel där det går, eller känn dig styrkt av tanken "kan hen, kan jag". Allt som får dig att följa vägen till ditt mål är positivt!

Uppgift 8

Hitta en stödjande person som ser till att du håller det du lovar. Det ska vara någon du vågar dela din mål med, och som kan stötta och pusha dig hela vägen.

Uppgift 9

Skriv upp vilka aktiviteter du ska utföra för att uppnå dina mål. Ett enkelt sätt att komma igång är att skriva en att göra-lista i början av varje månad. Sedan ser du till att göra minst en av aktiviteterna varje dag.

Uppgift 10

Boka in en framgångskickoff med dig själv till nästa år.

Framgångskickoff 2.0

NÄSTA NIVÅ

Om du redan har gjort en framgångskickoff enligt den här modellen tidigare kanske du vill utmana dig själv med andra metoder. Här är några inspirerande exempel från olika framgångsförebilder. Alla metoderna kräver att du avsätter tydlig tid i din kalender.

”Think weeks” à la Bill Gates

Microsoftgrundaren och mångmiljardären Bill Gates gör en liknande variant som han kallar för ”Think weeks” när han åker iväg och är som mest kreativ, läser massor med tidningar, böcker och rapporter som hans anställda har skrivit där de vill pitcha sina mest innovativa idéer. Faktum är att Gates började med det här redan på 80-talet. Då var det till sin mormors stuga han åkte iväg och såg till att inte låta sig bli störd under hela sin vistelse. Det berättas att han kom hem från en av sina think weeks med idén som blev webbläsaren Internet Explorer på 90-talet. Gör så här:

- Förbered dig genom att samla ihop inspirerande böcker, artiklar eller rapporter du vill läsa (i pappersformat).
- Hitta en avskild plats du kan bo på, gärna en stuga i skogen.
- Åk dit ensam, stanna där i sju dagar.
- Ät enkel mat, ha gärna förberedda måltider med dig.
- Håll dig undan från digitala medier och behöver du hålla kontakt med något under perioden, bestäm vissa tider för kontakt med omvärlden.
- Läs, fundera och skriv! Skriv ner idéer och reflektioner.
- Upprepa veckan två gånger per år.

Framgångsfrågor från Tony Robbins

Den framgångsrike livscoachen Tony Robbins har många metoder för personlig utveckling. Bland annat har han pekat ut sex stycken framgångsfrågor som basen i ett nyårslöfte att ge sig själv för att satsa på en ordentlig förnyelse.

1. Vad är jag här för att tjäna för syfte?

Det här är ingen lätt fråga. Men den är avgörande. Istället för att tänka att du vill bli rikare, smartare eller mer framgångsrik, försök att hitta dina sanna inre drivkrafter.

2. Vad är min inre passion?

När du har hittat ditt syfte, vad du vill tjäna, koppla det till din inre passion. Fråga dig själv varför du vill följa

den passionen. "Världens mest framgångsrika personer vet vad de är här för att göra, och de vet varför. Sedan funderar de ut hur!" säger Robbins.

3. Vilka resurser har jag?

Innan du agerar, fundera ut vilka tillgångar du har. Vilka smarta personer har du i din närhet? Vem kan du fråga om råd? Vad kan du läsa och ta in som hjälper dig på vägen?

4. Vilka förändringar behöver jag göra?

Undersök vad du behöver göra annorlunda för att uppnå en känsla av att du har förnyat dig själv. Vilka nya färdigheter behöver du lära dig? Vilka invanda metoder behöver du lära om? På vilket sätt behöver du träna ditt mindset? Oavsett vilka förändringar du kommer fram till, se till att de betyder något riktigt meningsfullt snarare än en quick-fix som sätter ett plåster på ett djupare problem.



Titta gärna på Tony Robbins TED-talk för mer inspiration.

5. Vad är mitt "hur"?

Kom ihåg: Det här steget ska inte komma förrän du har identifierat ditt varför, ditt syfte. "Hitta visionen av något som driver dig, sedan hittar du de starka skälen till hur det ska göras", säger Robbins. "Men om du börjar med 'hur' blir det överväldigande stort." När du verkligen har identifierat din riktiga passion, först då kan du börja prata om hur. Hur ska det genomföras? Hur kan du dra nytta av dina resurser, din passion och dina förmågor?

6. Hur kan jag implementera detta i mitt liv?

Nu är det dags för action. Och kom ihåg att det är ok att ändra riktning om saker och ting inte fungerar.

”När du implementerar, håll dig alert och analysera vad som fungerar och vad som inte fungerar och förändra dina metoder därefter”, säger Robbins.

Årsbokslut som Tim Ferriss

Entreprenören och författaren Tim Ferriss arbetar med årsbokslut där han blickar tillbaka på ett helt år och går igenom månad för månad vilka aktiviteter och händelser som triggat de starkaste positiva respektive de starkaste negativa känslorna. Du kan göra samma sak när som helst under kalenderåret, så länge du går ett helt år bakåt och du får ordentligt med underlag att analysera. Gör så här:

- Ta ett A4-papper, vik det på mitten så att det bildas två kolumner och skriv orden ”positivt” och ”negativt” som rubrik över de respektive kolumnerna.
- Gå igenom din kalender och skriv upp de olika saker du gjort under respektive rubrik efter var du spontant känner att de hör hemma.
- När du gått igenom 12 månader, titta på listorna och fråga dig själv: ”Vilka 20 procent av dessa aktiviteter har givit de starkaste känslorna?” Markera dem med till exempel färgpenna.
- Byt rubrik på negativa listan och skriv ”NOT to do-list” istället. Ha listan där du kan se den dagligen, som en påminnelse om människor och aktiviteter som gör dig deppig och du därför borde tacka nej till.
- Byt rubrik på positiva listan och skriv ”to do-list” istället. Boka in flera av dessa positiva saker i din kalender framåt så snart du bara kan.

V01

Bädda sängen varje dag - sätt goda vanor direkt

Vi ska börja med att direkt sätta en riktigt bra rutin jag själv har sen en tid tillbaka, och det är att bädda sängen varje dag. Det är en väldigt enkel prioritering som direkt på morgonen sätter ribban för resten av dagen och bidrar till att nästa uppgift på agendan blir lättare att utföra. Hela dagen består trots allt av att du ska klara av olika uppgifter. Att bädda sängen handlar med andra ord om något viktigare än att det bara ska se fint ut. Det handlar precis som "tidsreglerna" om att ta kontroll över dina vanor. Synen av din välbäddade säng påminner om hur bra dagen startade och att du faktiskt anammat tvåminutersregeln. Längre tid tar det inte att bädda. Har du svårt att komma igång, ja då använder du dig av femsekundersregeln.



Skriv ner vilka dagar du har bäddat och fundera över vilka andra moment i ditt liv du kan skapa rutiner och vanor kring som underlättar din vardag. Gör en plan för att sätta dem för att, precis som David Allen är inne på med sin metod, slippa onödiga distraktioner som tar din tid och energi.

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

Fråga dig själv varför

Jag inledde boken med vikten av att hitta ditt varför, att du ska tänka som ett nyfiket barn och aldrig ge dig i jakten på dina inre svar. Det är precis vad den här utmaningen handlar om, och den är enligt mig en av bokens viktigaste. Därför blir det en superutmaning som jag vill ska följa dig genomgående under alla dina veckor. När jag lyssnade på Jay Shettys bok *Think like a monk* var det här en av de saker jag verkligen tog med mig. Det är så mycket vi vill och gör i livet utan att veta de bakomliggande orsakerna till varför. Vi tror att vi vet och kan ofta ge ett snabbt och till synes rimligt svar på frågan varför vi vill vissa saker. Men är det verkligen den grundläggande anledningen, som ofta kommer från värderingar och tidigare erfarenheter? Jag ska förklara:

Om ett av dina mål i livet till exempel är att bli framgångsrik inom ditt yrke, så frågar jag: "Varför vill du bli framgångsrik?" Du svarar: "För att jag vill tjäna pengar och bli berömd." Jag fortsätter: "Varför vill du tjäna pengar och bli berömd?" Nu kanske du måste börja fundera lite, men säger efter en stund: "För att pengar ger trygghet och jag vill att människor ska veta vem jag är." Eftersom jag är envis ger jag mig inte och frågar: "Varför ger pengar dig trygghet och varför vill du att människor ska veta vem du är?" Nu händer det saker inom dig och du börjar närma dig den djupare orsaken bakom dina behov och mål när du inser att "när jag var liten bråkade mamma och pappa alltid om pengar och jag tyckte att det var så himla jobbigt. Jag var ett tyst och lydigt barn som ingen riktigt

frågade efter vad jag ville eller behövde. Mina föräldrar såg mig aldrig på så sätt att jag fick beröm och pepp till att göra saker. Jag kände mig osynlig”.

Förstår du vart jag vill komma? Du ska gräva djupare och djupare i dina orsaker och förklaringar till varför du vill ha och gör saker, utmana dig själv på riktigt. Tycker du att det till en början är svårt att ställa frågor till dig själv, be en vän eller partner som du litar mycket på och vill släppa in mer i ditt innersta liv. Våga utmana jobbiga känslor som kommer upp och var bara nyfiken. Varför är du till exempel avundsjuk på din bästa väns prestationer, en person som du tycker så himla mycket om? Det finns något i det svaret som kan hjälpa dig att må bättre och komma vidare.

När du verkligen vet varför du strävar mot vissa mål kanske några av dem inte längre känns relevanta. Eller så når du dem lättare för att du är ett med dina underliggande behov och inte bara det som syns på ytan.



Skriv ner dina reflektioner vartefter du jobbar med den här utmaningen. Var ärlig, modig och nyfiken. Det finns gott om utrymme för anteckningar i slutet av boken.

V03

Gå dig till ett bättre minne

Någon som har skrivit mycket om rörelsens betydelse för hjärnan och hälsan är Anders Hansen, som i boken *Hjärnstark* berättar om en intressant studie på en grupp 60-åringar. Resultatet av studien, som pågick i ett år, visade på hur regelbundna promenader faktiskt förbättrade hjärnans kapacitet. Att hjärnan kan "bygga om sig själv" och förändras vid fysisk aktivitet understryker det faktum att det aldrig är för sent att börja röra på sig. Det inger hopp att minnet blir bättre – liksom förmågan till både koncentration, initiativ och planering – även för den som är äldre. Dessutom är promenader gratis, du behöver bara ett par bra skor och kläder för väder. Lägg till alla andra hälsoeffekter som rörelse ger och det finns inga ursäkter för att inte prioritera in en promenad varje dag och det är precis vad du ska göra.

Välj själv om du vill sätta ett antal steg eller bestämma en sträcka på till exempel fem kilometer, som aktuell forskning säger är en bra måttstock. Det här med 10 000 steg kommer egentligen från en japansk reklamkampanj på 1960-talet, men funkar det som motivation för dig så kör på det!



Skriv ner hur många steg eller hur långt du går varje dag. Variera dina promenadvägar eller hitta en sträcka som du gillar, utgå ifrån det som passar dig. Fokus är på att promenera varje dag. Passa på att lyssna på en ljudbok eller ett avsnitt av din favoritpodd. Eller njut bara av vackra omgivningar.

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

V04

Värdera din tid och det du tackar ja till

Förra hösten hade jag en väldigt stressig period när jag hade sagt ja till alldeles för många saker, vilket ledde till att jag till slut fick svårt att känna glädje i något jag gjorde. Det handlade inte om att jag sa ja till fel saker egentligen, men jag behövde aktivt prioritera min tid i livet. För även om det mesta är roligt så kan du inte göra allt utan att prioritera bort något annat. Du behöver med andra ord bottna i dina värderingar kring vad som är viktigt på riktigt i slutändan.

Tänk under veckan att när du säger ja till det ena säger du nej till något annat. Du kan också välja att vända på det – när du väljer att aktivt säga nej till fler saker säger du ja till något som betyder mer. Till exempel innebär en utekväll med vännerna att du säger nej till familjen, eller att ta på dig ytterligare en jobbuppgift fast du inte har tid innebär att du säger nej till din välbehövliga rast och återhämtning. Värdera din tid och det du tackar ja till. Våga stanna upp och tänka till innan du säger ja och ställ dig själv frågan: Vad är det jag per automatik tackar nej till med mitt ja? Fundera också över varför du ibland säger ja till saker som du egentligen inte vill. Har du svårt att säga nej till andra/vissa människor? Är du rädd för konflikter eller att missa något roligt?



Skriv ner dina tankar och känslor, vad du aktivt väljer att tacka nej till och vad du vinner istället.

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG
